

TopCoaching

Daniel Haglind
daniel@topcoaching.se



Idrottspsykologi med Daniel Haglind.
Text: Daniel Haglind, Idrottspsykologisk rådgivare.

Hur förbereder du dig när du ska tävla?
Har du en tydlig plan eller ett upplägg som du använder dig av när det närmar sig tävling. Min erfarenhet är att många skulle kunna prestera bättre på tävlingar om man lade lite mer tid på sina förberedelser. Det finns ett talesätt som jag tycker beskriver hur viktigt det är med förberedelser; *”att inte förbereda sig är att förbereda sig på förlust”*. Det innebär att om man kommer till en tävling utan att ha förbättrat sin styrka, ork och teknik ger man motståndaren en klar fördel.

Under förberedelserna ska man givetvis träna på tekniker, men även att hantera situationer. Hur många idrottare känner ni till som på tävling testar nya tekniker som de aldrig har gjort förut? Jag kan kanske räkna upp ett par stycken, världsstjärnor, men de är inte många. Som idrottare tränar jag på tekniker som jag kommer att använda mig av i match. Syftet med detta är att minska reaktions- och handlingstiden. Ju mer jag har tränat på en teknik ju bättre, snabbare och med mer precision kan jag göra den. Det vore alltså en ren chansning att i ett avgörande läge göra något jag aldrig gjort förut. På samma sätt är det en ren chansning att försöka hantera negativa tankar, stress och fokuseringsproblem etc. för första gången i en matchsituation? Det kräver lika mycket träning och förberedelser att hantera detta som att hantera kroppen.

Hur vi förbereder oss för en match är individuellt.
Men att skapa rutiner i sina förberedelser är mycket viktigt. Att ”uppfinna hjulet på nytt” inför varje tävling är bara dumt. Därför skulle jag vilja rekommendera alla tränare, coacher och tävlande att arbeta fram en modell eller ett arbetssätt så att ni vet att ni får med allt viktigt och att ni gör på samma sätt som förra gången, när ni förhoppningsvis lyckade. Nu finns det redan en mycket enkel och effektiv modell för just detta. Modellen heter PPC-modellen eller *Psychological Preparations for Competition* som är dess riktiga namn. Den skapades av en rysk psykolog som hette Puni och publicerades första gången 1969. Modellen har som mål att skapa rutin och en säkerhet i förberedelserna. Modellen är både väl beprövad och väl använd, den består av två delar. Använd den gärna som en ”checklista”.

1) De långsiktiga förberedelserna.
Dessa påbörjas minst fyra veckor innan tävlingen och består av åtta steg, eller punkter. Om man tar hjälp av denna lista under sina förberedelser kan man vara säker på att man genomfört sina långsiktiga förberedelser på ett bra sätt.

1. Samla så mycket information som möjligt om tävlingen.
2. Utvärdera din nuvarande prestationsnivå och hur mycket du kan/bör förbättra dig fram till tävlingen.
3. Sätt upp mål för tävlingen.
4. Fastställ dina motiv för deltagandet i tävlingen.
5. Träna under så tävlingslika förhållanden som möjligt.
6. Förutse eventuella svårigheter och problem du kan stöta på under tävlingen somt hur du ska lösa dem.
7. Fastställ vilka fysiska och mentala egenskaper som skall tränas på fram till tävlingen.
8. Skapa rutiner som skall använda före och under tävlingen och träna på dessa.



Kortsiktiga förberedelser

Som rubriken antyder genoförs dessa på tävlingsarenan och i anslutning till tävlingen. Du har förberett dig på att tävlingen skall vara på ett visst sätt men väl på plats inser du att det har blivit ändringar. Nu måste du anpassa dig till detta och förbereda dig för de nya omständigheterna. Minuterna innan matchen är det bara tävlingen du ska koncentrera dig på. Det är den som gäller och inget annat, allt annat kan vänta till efter matchen. Innan du kliver upp på mattan eller innan matchen just skall börja måste du känna dig redo. Det finns alltid lite spelrum här. Jag brukar, innan jag hälsar på motståndaren, sluta ögonen, ta några djupa andetag och när jag känner att ”nu är jag redo” då går jag fram och hälsar.

1. Kontrollera vad som kan ha ändrats och vilka omständigheter som skiljer sig från dina förberedelser. Anpassa dig till de nya omständigheterna.
2. Total koncentration på din kommande prestation. Nu är det bara din prestation som gäller.
3. Du avgör när du skall starta, börja inte innan du känner dig redo.

Slutord

Jag är övertygad om att många som har läst detta känner att modellen kan vara användbar. Om man arbetar med sina förberedelser enligt det sätt som jag beskrivit har man kommit en bra bit på vägen. Jag använder själv detta i mina förberedelser både på mig själv och på mina elever. Det hjälper mig strukturera tävlingen innan en tävling.